

ЗНАЧЕННЯ ЇЖІ В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

Гурна Іванна Іванівна

Як ми знаємо, складовою здоров'я є правильне (раціональне) харчування. І на сьогоднішній час велика увага приділяється правильному харчуванню та корисність їжі.

Задайте кожен собі питання навіщо потрібна їжа, але ж ми знаємо навіть, коли ви спите, ваше серце, легені, шлунок - всі органи працюють, отже, витрачають енергію.

Головна умова здоров'я у наш час повинна звучати так: «Харчуватися розумно. Виявляти свої помилки в харчуванні й усувати їх!».

Я знаю у чому користь їжі, коли ви бігаєте чи виконуєте якусь роботу, організм витрачає ще більше енергії, тому її необхідно поповнювати? Допомагає людині в цьому їжа.

Людина росте, а для росту їй необхідні «будівельні матеріали». Кожна людина задає собі питання, де їх узяти? Тому ми розуміємо, що нам знову допоможе їжа.

Ось, наприклад, на вулиці величезний мороз, але температура твого тіла залишається майже такою, як і в спеку тому, що в організмі людини частина її енергії переходить в тепло, тому їжа ще й гріє, дає тепло організму.

Багатство, яке дається кожному із нас це життя. І, звичайно, хочеться, щоб воно було красивим і щасливим. Але воно можливо лише за умови міцного здоров'я. Основні складові здоров'я це: свіже повітря, фізична активність, правильне харчування, особиста гігієна, відсутність наркотиків, алкоголю і тютюну, режим дня та відпочинок, екологія та медицина.

Люди приділяли велике значення харчуванню, яке забезпечувало здоров'я. Мудреці давнього світу: Гіппократ, Парацельс, Гален та інші, присвячували цілі трактати лікувальним властивостям різних видів їжі та розумному її вживанню. А видатний учений сходу Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна) вважав їжу джерелом здоров'я, сили. І. Мечников стверджував, що люди рано старіють і помирають через неправильне харчування, а людина, яка харчується раціонально, може жити 120-150 років.

Давайте подумаємо, що ж таке їжа. Їжа - це джерело енергії, тепла, матеріал, з якого будується людське тіло та організм. Наше здоров'я залежить від того, що ми їмо!!!

Отже, ми розуміємо, що їжа повинна мати всі ті речовини, з яких складається наше тіло. Кожній людині треба вживати білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і воду які необхідні для нашого організму. Тому ми зараз з'ясуємо, які речовини є в продуктах харчування, які ми вживаємо щодня.

Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Білки є структурними елементами всіх тканин, входять також до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві захисних факторів — антитіл. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків. Ми з'ясували, що без білків людина не зможе існувати, бо кожна клітина нашого тіла містить у собі білки. Для наповнення організму білками, потрібно їсти яйця, м'ясо, рибу, молоко, сир, а також містяться білки й у картоплі, свіжій капусті, гречаній, рисовій, вівсяній кашах.

Забудьте все, що ви чули або читали про жирну їжу, від якої повніють. Людське тіло потребує природних жирів, саме тому багато з них називаються «незамінними жирними кислотами». Слово «незамінні» означає, що організм потребує їх для різних процесів, але не може виробляти їх самостійно. Саме тому нам потрібно отримувати незамінні жирні кислоти зі свого раціону.

Жири корисні, оскільки виконують одразу багато важливих для здоров'я функцій. Ось лише деякі з них: покращують поглинання жиророзчинних вітамінів, оптимізують обмін речовин, забезпечують запас енергії в організмі, захищають тіло від холоду, підтримують здоров'я шкіри, волосся та нігтів, допомагають організму засвоювати поживні речовини, сприяють правильній роботі нервів, мозку та серця.

Як бачите, жири в харчових продуктах не є чимось «страшним», навпаки - вони життєво необхідні людині для підтримки здоров'я та добробуту. Це в однаковій мірі стосується як ненасичених жирів (системних), так і насичених жирів. Сучасні вчені спростували старі рекомендації щодо харчування, оскільки не виявили ніякого науково обґрунтованого зв'язку між вживанням насичених жирів та підвищеним ризиком виникнення захворювань серця.

Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Зауважимо, що транс-жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст-фудах), є канцерогенами і можуть сприяти серцево-судинним захворюванням. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія. Остання, навпаки, зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших олій, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами. Ми, вважаємо що жири - це теж частинка нашого тіла, та вона є одним із найголовніших джерел енергії, тому що вони дають нам величезну кількість тепла. Необхідні для організму жири знаходяться у молоці та молочних продуктах (вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах), а також у яєчному жовтку, корисна також і олія.

Вуглеводи основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, забезпечують енергією життєво важливі органи. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів в добовому раціоні становить близько 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів це число більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів. На нашу думку, вуглеводи знаходяться в продуктах у вигляді цукру та крохмалю, а цукор вживається і сам по собі й у складі цукерок, варення, тістечок. Цукор містять мед, фрукти, ягоди та овочі, а крохмаль є в хлібі, борошняних виробах, крупах, картоплі, квасолі.

А на наш погляд солі - це мінеральні речовини, які повинні бути в їжі: кальцій, фосфор, магній, залізо, йод, які необхідні для будівництва нашого тіла: кісток, скелета, зубів, м'язів, крові, мозку. Мінеральні речовини є в молоці, сирі, горосі, хлібі, щавлі, салаті, м'ясі, рибі, яйцях, капусті, яблуках, груші і суницях, а людині надзвичайно потрібна вода, яка потрапляє в організм із їжею, і у вигляді напоїв. Але шкідливо і коли людина п'є багато води, і коли мало, тому в усьому повинна бути міра.

Вітаміни - незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біопроцесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням.

Існування і значення вітамінів для життя встановив наприкінці минулого століття російський лікар М. І. Лунін (1881). Пізніше польський хімік К. Функ (1912) назвав біологічно активну речовину, яку виділили з висівків, "вітаміном", оскільки вона містила в своїй молекулі аміногрупу (лат. *vita* -- життя + "аміни"). Ця назва збереглась до цього часу, хоча азот міститься не в усіх вітамінах. Найбільш багаті джерела вітамінів — це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невіддільною складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів. Готуйте грецькі вегетаріанські страви кілька разів кожного тижня.

Слід також пам'ятати, що необхідно споживати таку кількість їжі, що відповідає вашим витратам енергії протягом дня. Обжерливість і ненажерливість можуть призвести до зайвої ваги і різних нездужань.

Здорове харчування захищає людину від маси хвороб, зміцнює імунітет до деяких хвороботворних факторів, підтримує на стабільному рівні масу тіла. Іншими словами, дозволяє множити і примножувати здоров'я.

Ось подумайте, для того, щоб закласти фундамент використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки, а на будівництво стін ідуть бетонні блоки або цегла. А ось поверхи перекривають великими плитами, вставляють вікна, двері, штукатурять, фарбують. А для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей. Наша їжа – теж є будівельним матеріалом, вона неоднакова за своїм складом і значенням для організму.

Зрозуміло, склад ідеального раціону людини залежить від роду діяльності, способу життя і місця проживання, проте існують більш або менш універсальні поради, розробляються закладами охорони здоров'я організаціями:

Уважно стежте за калорійністю продуктів і масою тіла.

Обмежуйте отримання енергії з жирів. Насичені жири (тваринні, тверді рослинні жири) - повинні складати 1/3 споживаних жирів, решта 2/3 жирів повинні бути м'якими, рідкими жирами. При вживанні молока і молочних продуктів, слід віддавати перевагу продуктам із зниженою жирністю. Намагайтеся не вживати їжу, що містить транс-жирні кислоти.

Прагніть до збільшення частки фруктів, овочів, цільних зерен, бобів і горіхів в щоденному раціоні. Саме з цієї їжі слід одержувати 50-60 % всієї енергії.

Приблизно третина хліба, круп, борошна в раціоні повинні складати продукти, збагачені мікронутрієнтами.

Обмежуйте вживання простих вуглеводів (цукру, меду, солодких газованих напоїв) - не більше 30-40 г на добу.

Намагайтесь забезпечити організм вітамінами у фізіологічних кількостях, включаючи антиоксиданти (вітаміни А, С, Е), фолієвою кислотою. У випадку, якщо ваш раціон не включає достатню кількість вітамінів з їжі, можна періодично приймати полівітаміни та додатково вітамін D.

Їжте тільки тоді, коли ви голодні.

Їжте тільки тоді, коли ви спокійні і розслаблені.

Для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3–4 разове харчування з інтервалами між прийомами в 4–6 годин і за 2 години до роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2–3 години до сну.

Їжа повинна розподілятися за прийомами відповідно до біоритмів людини, режиму і характеру трудової та іншої діяльності. До дітей і школярів потрібно підходити індивідуально. Для забезпечення здорового харчування їм рекомендується 4-х разовий прийом їжі: сніданок 25% всього добового раціону, 2-й сніданок 15%, обід — 35%, вечеря — 25%.

Для дорослих рекомендують триразовий режим харчування

переважно ранкове харчове навантаження — 50% раціону і по 25% на обід і вечерю;

рівномірне харчове навантаження протягом дня — по 33% на сніданок, обід і вечерю;

переважно вечірнє харчове навантаження — 50% всього добового раціону і по 25% на сніданок і обід (але не пізніше 18–19 години). Для тих, хто не схильний до повноти, найкращим режимом вважається третій варіант, для всіх інших — перший.

Для нормального росту і розвитку організму людини особливо потрібні вітаміни, які допомагають тілу правильно рости, боротися з хворобами. Але, якщо в їжі відсутній той чи інший вітамін, в організмі людини виникають різні важкі захворювання...

На вулицях містами бачимо багато бігбордів із різноманітними рекламами. І я вважаю, що споживаючи їжу ми допускаємо безліч помилок при виборі продуктів харчування.

Ми їмо занадто багато. 10% дітей і 30% дорослих мають надмірну вагу.

Ми їмо занадто жирну їжу. Норма для дорослої людини - 80 грам жиру на добу.

Ми неправильно обираємо їжу. Неповноцінність їжі - наслідок нестачі вітамінів, свіжих овочів, фруктів, м'яса, молока, риби. Зате їмо багато хліба, картоплі.

Ми часто п'ємо напої з концентратів, газовану воду тощо.

Ми неправильно їмо, вживаючи їжу нерегулярно, занадто швидко і великими порціями.

Ми їмо багато солодощів.

Ми неправильно готуємо їжу, зловживаючи сіллю, смаженим.

Ми мало знаємо про харчування.

Щоб у вашому житті не траплялися прикрі випадки при подаванні великої кількості різноманітних страв, які можуть викликати і смертельні випадки запам'ятайте основні правила харчування, вони є наступними:

Їжу слід приймати в один і той самий час, невеликими порціями, не менше трьох разів на день, а при схильності до повноти - 4-6 разів. Обов'язково снідай вранці, вечеряй не пізніше ніж за 2 години до сну. Добовий асортимент харчових продуктів повинен бути різноманітний, але важливо не переїдати. Їж повільно, добре пережовуючи. Не жуй на ходу. Не відволікайся від їди розмовами, читанням, грою. З дитинства слід привчити себе не зловживати солодощами. Дуже корисно споживати кисломолочні продукти. Якщо щось із продуктів упало на підлогу, їсти його вже не можна.

За тим як ви їсте, можна сказати, яка ви людина.

Під час читання їсть людина надто раціональна, часто робить декілька справ відразу.

На ходу їсть людина, яка завжди поспішає, і тому недисциплінована, погано планує свій час.

Швидко їсть людина, яка надає перевагу прискореному темпу життя, намагається негайно покінчити зі всіма справами, щоб почати нові.

Повільно їсть людина, яка вважає, що задоволення можна і потрібно отримувати від маленьких радощів.

- За розкладом їсть дисциплінована людина, вона звикла берегти свій час.

Сьогодні ми можемо також згадати мудрість українського народу в прислів'ях, приказках та загадках про їжу. Існує безліч українських прислів'їв, приказок та загадок про процес приймання їжі.

Наша українська кухня багата національними блюдами і традиціями.

У кожній родині свої традиції харчування. В Україні є багато родин, у яких переважно вживають страви національної кухні.

Значну роль у харчуванні українців відіграють овочі (картопля, капуста, буряк, цибуля, часник, огірки, помідори, морква, кабачки, редиска, редька тощо). Із насіння льону, конопель, соняшнику виробляють олію, яка має оздоровче значення. На зиму солять огірки, капусту, помідори.

Але важливим харчовим продуктом є молоко й молочнокислі продукти (сметана, масло, сир, кефір тощо), м'ясо птиці (курей, гусей, качок, індиків) та яйця. Найпоширенішою стравою є борщ.

Їжа українців відзначається біологічною повноцінністю, тобто має білки, жири, вуглеводи, багато вітамінів, є достатньо калорійною, смачною і привабливою. Обряд прийому їжі об'єднує сім'ю. Українці - гостинні і веселі за характером.

Ми ще раз переконалися, що здоров'я значною мірою залежить від самої людини. Тільки сама людина має регулювати своє харчування. Це допомагає їй зберегти власне здоров'я на довгі роки.